

HUBUNGAN ANTARA STRESOR AKADEMIK DAN PROKRASINASI AKADEMIK TERHADAP KEYAKINAN DIRI SISWA KELAS XI SMAN 1 CICURUG

Sintamanik Martadinata

FPB Unika Atma Jaya Jakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran hubungan antara stresor akademik dan prokrastinasi akademik terhadap keyakinan diri siswa kelas XI SMAN 1 Cicurug. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi penelitian ini yaitu siswa SMAN 1 Cicurug dan sampel penelitian adalah siswa kelas XI SMAN 1 Cicurug yang berjumlah 81 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling*. Hasil penelitian dari hubungan antara stresor akademik dan prokrastinasi akademik terhadap keyakinan diri menunjukkan F hitung sebesar 9.925 dengan nilai sig. sebesar 0,000. $P\text{-value} = 0.000$ lebih kecil dari $\alpha = 0.05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara stresor akademik dan prokrastinasi terhadap keyakinan diri siswa kelas XI SMAN 1 Cicurug.

Kata kunci: stresor akademik, prokrastinasi akademik, dan keyakinan diri.

PENDAHULUAN

Di sekolah, siswa dapat memperoleh ilmu pengetahuan dan berbagai informasi akademik dan non akademik serta dapat mengikuti berbagai kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakat. Siswa dituntut untuk memperoleh hasil sesuai atau melebihi standar kompetensi yang telah ditentukan. Setiap harinya siswa dihadapkan pada berbagai tugas dan kegiatan sekolah. Dalam proses belajarnya di sekolah, tidak sedikit remaja yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, memilih metode belajar untuk mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya, dan sebagainya (Widyari, 2011). Tak sedikit siswa yang

mengalami kebingungan dalam menjalaninya karena merasa lelah setelah pulang sekolah, tugas yang menumpuk ditambah lagi jika harus mengikuti les atau privat di luar sekolah.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Wisantyo (2010) kepada siswa SMAN 3 Semarang, didapatkan bahwa 36 siswa di kelas olimpiade merasa jenuh dengan sekolah karena merasa monoton, dituntut, dikekang, memiliki banyak tugas dan ulangan. Tingginya tingkat stres pada siswa dapat mempengaruhi proses belajar siswa antara lain, seringnya mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas, mempersiapkan segala sesuatu berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, maka dapat dikatakan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi (Ghufron dalam Widyari, 2011).

Berdasarkan penelitian Muhid (dalam Widyari, 2011), membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi sangat banyak ditentukan oleh variabel-variabel kepribadian seperti *self-control* dan *self-efficacy*, yakni terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan *self-efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi *self-control*, maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Demikian juga semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan beberapa siswa SMAN 1 Cicurug kelas XII, siswa sering melakukan perilaku prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akademik yang diberikan guru. Alasan dalam melakukan perilaku prokrastinasi adalah karena kurangnya manajemen waktu dalam mengerjakan tugas tersebut, rasa lelah, dan rasa malas. Tak sedikit di antara siswa yang merasa stres dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dan ditambah dengan melakukan kegiatan lainnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang

hubungan antara stresor akademik dan prokrastinasi akademik terhadap keyakinan diri siswa SMA Negeri 1 Cicurug.

KAJIAN TEORETIS

2.1. Stres Akademik

Selye (dalam Ifdil, 2012) mendefinisikan stres sebagai ‘*the nonspecific response of the body to any demand*’ yang artinya suatu respons tubuh yang nonspesifik dari berbagai tuntutan. Bila seseorang mengalami stres dia akan mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik.

Stres yang terjadi pada lingkungan pendidikan atau sekolah dinamakan stres akademik. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin dalam <http://rumahradhen.wordpress.com/materi-kuliahku/semester-iii/perilaku-dalam-berorganisasi/pengertian-stres-dan-jenis-jenis-stres/>). Stres akademik adalah hasil kombinasi tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang tersedia bagi seorang individu. Baumel (dalam

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/37993/4/Chapter%20II.pdf>) menyatakan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stresor akademik, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi lama belajar, banyak tugas, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan, dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu. Jika seorang siswa tidak mampu mengatasi stres akademik secara efektif, maka dapat mengakibatkan konsekuensi kesehatan psiko-sosial-

emosional yang serius. Zaleski et al. (dalam Wilks, 2008) menemukan bahwa meningkatnya stres dalam peristiwa kehidupan siswa akan mempengaruhi meningkatnya gejala fisik.

Wilks (2008), menyatakan bahwa banyak faktor yang berkontribusi terhadap pengalaman stres dikalangan pelajar, tetapi secara khusus stres akademik yang dialami berkaitan dengan manajemen waktu, masalah keuangan, interaksi dengan guru, tujuan pribadi, kegiatan sosial, penyesuaian dengan lingkungan sekolah, dan kurangnya dukungan. Penelitian Agolla & Ongori tahun 2009 juga menyatakan bahwa faktor penyebab utama terjadinya stres akademik dikalangan siswa adalah beban tugas akademik, sumber daya yang tidak memadai, motivasi rendah, terus menerus berada dalam situasi akademik, ruangan yang terlalu sesak, serta ketidakpastian mendapatkan pekerjaan setelah lulus sekolah.

2.2. Prokrastinasi Akademik

Menurut Millgram (dalam Widyari, 2011) prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik, yang meliputi suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas. Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda kegiatan dengan sia-sia sampai hari lain atau waktu (Knaus dalam Yulistia, 2003). Ketika menunda-nunda, biasanya selalu melakukan kegiatan lain yang bersangkutan. Solomon & Rothblum (dalam Ilfiandra 2014) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai, (1) menunda tugas akademik; dan (2) mengalami pengalaman kecemasan dengan tugas akademik.

Ferrari (dalam Widyari, 2011) menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat terungkap dalam beberapa hal sebagai berikut.

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Individu yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, namun dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakan atau menunda-

nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika ia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, namun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah dilakukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan, sehingga menyita waktu yang ia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

2.3. *Self-efficacy* (Keyakinan Diri)

Bandura (1997) menerangkan bahwa keyakinan diri merupakan suatu kepercayaan pada kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan. Keyakinan diri tidak terkait pada jenis keterampilan atau keahlian yang dimiliki seseorang, tetapi pada keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan, dan akan mempengaruhi seberapa besar usaha yang dilakukan dalam mengerjakan atau melaksanakan suatu tugas dan berapa lama seseorang akan bertahan. Selain

itu, Bandura juga menyatakan bahwa individu yang memiliki keyakinan diri positif akan mampu mengerjakan soal-soal dan mampu memenuhi setiap tuntutan yang dibebankannya. Sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan diri negatif akan mengalami hambatan dalam mengerjakan soal-soal dan lebih sulit untuk menghadapi tuntutan yang dibebankan kepadanya. Zimmerman (dalam Wisantyo, 2010) menjelaskan bahwa keyakinan diri akademik sebagai penilaian individu terhadap kemampuan untuk mengorganisir dan melakukan tindakan untuk mencapai performansi akademik yang diinginkan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* menurut Bandura (1986), antara lain:

a. Sifat tugas yang dihadapi

Situasi-situasi atau jenis tertentu menuntut kinerja yang lebih sulit dan berat daripada situasi tugas yang lain. Menurut Bandura (dalam Andiny, 2008) semakin sedikit jenis tugas yang dapat dikerjakan dan tingkat kesulitan yang relatif mudah, maka semakin besar kecenderungan individu untuk menilai rendah kemampuannya sehingga akan menurunkan *self-efficacy*-nya. Namun apabila seseorang tersebut mampu menyelesaikan berbagai macam tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda, maka individu akan menilai dirinya mempunyai kemampuan sehingga akan meningkatkan *self-efficacy*-nya.

b. Insentif eksternal

Insentif berupa hadiah (*reward* yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan suatu tugas. Misalnya pemberian pujian, materi, dan lainnya. Menurut Bandura (dalam Andiny, 2008) semakin besar insentif atau *reward* yang diperoleh seseorang dalam penyelesaian tugas, maka semakin tinggi derajat *self-efficacy*-nya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competence contingent incentive*, yaitu insentif atau *reward* yang diberikan oleh

orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan tugas tertentu.

c. Status atau peran individu dalam lingkungan

Derajat atau status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya diri. Menurut Bandura (dalam Andiny, 2008) seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi dalam lingkungannya atau kelompoknya akan mempunyai derajat kontrol yang lebih besar pula sehingga memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi.

d. Informasi tentang kemampuan diri

Bandura (dalam Andiny, 2008) menyatakan bahwa informasi yang disampaikan orang lain secara langsung bahwa seseorang mempunyai kemampuan tinggi, dapat menambah keyakinan diri seseorang sehingga mereka akan mengerjakan suatu tugas dengan sebaik mungkin. Namun apabila seseorang mendapat informasi kemampuannya rendah maka akan menurunkan *self-efficacy* sehingga kinerja yang ditampilkan rendah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Cicurug. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Cicurug sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas XI dengan jumlah sebanyak 281 siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *random sampling*. Untuk uji coba, peneliti mengambil sampel dari tiga kelas yaitu kelas XI IPA 1, XI IPA 2, dan XI IPS 1 yang berjumlah 60 siswa. Sedangkan total siswa sebagai subjek penelitian sebanyak 81 siswa yang terdiri dari kelas XI IPA 3, XI IPA 4, XI IPS 2, dan XI IPS 3. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama kurang lebih lima bulan, yang dimulai dari bulan September 2014 sampai

Mei 2015. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Cicurug yang beralamat di Jl. Koramil No. 65 Cicurug-Sukabumi.

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu stresor akademik dan prokrastinasi akademik sebagai variabel independen serta keyakinan diri sebagai variabel dependen. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data untuk variabel yaitu dengan menggunakan instrumen stresor akademik, prokrastinasi akademik, dan keyakinan diri berupa skala penilaian. Ketiga instrument tersebut akan diuji cobakan kepada siswa SMAN 1 Cicurug kelas XI IPA 1, XI IPA 2, dan XI IPS 1 dengan jumlah keseluruhan 60 siswa. Variabel stresor akademik terdiri dari 48 pernyataan dan setelah dilakukan olah data diperoleh 36 pernyataan yang valid dengan nilai reliabilitas 0.917. Variabel prokrastinasi akademik terdiri dari 45 pernyataan dan setelah dilakukan olah data diperoleh 42 pernyataan yang valid dengan nilai reliabilitas 0.934. Variabel keyakinan diri terdiri dari 88 pernyataan dan setelah dilakukan olah data diperoleh 67 pernyataan yang valid dengan nilai reliabilitas 0.947.

Setelah melakukan analisis uji coba, maka langkah selanjutnya peneliti melakukan analisis data kepada siswa SMAN 1 Cicurug kelas XI yang terdiri dari kelas IPA 2, IPA 3, IPA 4, IPS 2, dan IPS 3 dengan jumlah keseluruhan 281 siswa. Hasil data yang sudah diperoleh akan diolah menggunakan program SPSS 13.00.

4. HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil analisis deskriptif

Berdasarkan pengolahan data diketahui mean (M), median (Me), modus (Mo), standar deviasi, nilai minimal, nilai maksimal, skor rata-rata indikator dari tiap komponen, distribusi skor

rata-rata komponen, dan rentang nilai komponen. Hasil pengolahan data tersebut dapat dilihat pada tabel 1. mengenai data statistik ketiga variabel.

4.2 Hasil analisis korelatif

Penghitungan statistik menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara stresor akademik dengan keyakinan diri menghasilkan r hitung = 0.404 dan $P = 0.000$. $P = 0.000$ lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ maka $H_0 : \rho = 0$ ditolak. Hasil penghitungan tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara stresor akademik dengan keyakinan diri. Sedangkan koefisien korelasi antara prokrastinasi akademik dengan keyakinan diri menghasilkan r hitung = -0.345 dan $P = 0.002$. $P = 0.002$ lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ maka $H_0 : \rho = 0$ ditolak. Hasil penghitungan tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara prokrastinasi akademik dengan keyakinan diri. Serta hasil analisis antara stresor akademik dan prokrastinasi akademik terhadap keyakinan diri diperoleh $R = 0.405$ dengan $P = 0.000$. $P = 0.000$ lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ maka $H_0 : \rho = 0$ ditolak. Berdasarkan penghitungan tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan positif antara stresor akademik dan prokrastinasi akademik terhadap keyakinan diri.

Tabel 1. Data statistik tiap variabel

Statistik	Stresor akademik	Prokrastinasi akademik	Keyakinan diri
Rerata (M)	127.73	119.67	241.74
Median (Me)	127.00	119.00	239.00
Modus (Mo)	124	119	211
Std. Deviasi	15.162	20.864	25.448
Nilai minimal	85	81	184
Nilai maksimal	164	183	313
Skor rata-rata indikator	287.38	230.78	293.31
Skor rata-rata komponen	287.38	230.78	299.82
Rentang nilai	84-131	98-153	156-244

4.3 Pembahasan hasil penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara stresor akademik dan prokrastinasi akademik terhadap keyakinan diri siswa. Kedua variabel independen (stresor akademik dan prokrastinasi akademik) memiliki kontribusi korelasi sebesar 20% terhadap variabel dependen (keyakinan diri). Siswa yang merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas yang sulit, merasa malas dalam mengerjakan tugas, atau banyaknya tugas yang diberikan membuat siswa menjadi mengulur-ngulur waktu dalam mengerjakan tugas atau menunda mengerjakannya pada hari berikutnya, dan menunda mengerjakantugas hingga batas pengumpulan. Selain itu karena banyaknya tugas yang ada membuat siswa menjadi stres dan tidak fokus dalam mengerjakannya sehingga membuat siswa menjadi menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan berbagai cara seperti dalam menunggu inspirasi dan *mood* siswa memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti bermain bersama teman atau melakukan hal yang disukai seperti membaca novel, nonton televisi, dan main *game* di gadget.

Hal ini membuat kurangnya keyakinan diri siswa. Siswa menjadi kurang bersemangat dan kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas. Selain itu juga membuat siswa merasa tidak mampu terhadap dirinya sendiri dalam mengerjakan tugas-tugas yang sulit dan tidak yakin dapat mengeksplor kemampuan dalam diri siswa. Sebaliknya, siswa yang merasa mampu dan semangat dalam mengerjakan tugas yang sulit maka siswa tidak akan menunda untuk mengerjakan tugas tersebut. Sehingga keyakinan diri siswa semakin tinggi dan merasa mampu dalam mengeksplorasi kemampuan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan hasil kontribusi korelasi dapat menggambarkan bahwa stresor akademik dan prokrastinasi dapat memicu tinggi rendahnya keyakinan diri siswa. Penelitian ini juga menunjukkan adanya kontribusi korelasi pada masing-masing variabel bebas terhadap variabel terkait. Kontribusi korelasi antara stresor akademik terhadap keyakinan diri sebesar 16% dan kontribusi korelasi antara prokrastinasi akademik terhadap keyakinan diri sebesar 12%.

Siswa yang mempunyai stressor akademik yang tinggi lebih besar peluangnya untuk melakukan prokrastinasi akademik, sehingga siswa merasa kurang yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Burka & Yuan (dalam Handayani & Suharnan, 2012) bahwa prokrastinasi dapat meningkatkan stress dan stress dapat meningkatkan prokrastinasi. Stres dan prokrastinasi merupakan hal yang saling berkaitan. Dimana keduanya dapat memberikan kontribusi terhadap tinggi rendahnya keyakinan diri seseorang atau bisa juga karena seseorang merasa tidak yakin maka akan menjadi stres dan menimbulkan perilaku prokrastinasi. Bandura (dalam Pervin, 1996) menyatakan bahwa efikasi diri berhubungan dengan rasa mampu untuk mengatasi situasi tertentu. Siswa akan sulit mencapai tujuan akademik jika tidak memiliki rasa keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri dan tidak dapat mengelola stress dengan baik atau tidak dapat mengurangi perilaku prokrastinasi.

Selain stresor akademik dan prokrastinasi akademik yang memiliki kontribusi terhadap keyakinan diri siswa dalam bidang akademik, terdapat motivasi belajar, percaya diri, prestasi belajar, dan kurangnya dukungan dari orang terdekat yang dapat memberikan kontribusi terhadap keyakinan diri. Hal ini terlihat dari keyakinan diri siswa semakin meningkat ketika mendapatkan motivasi atau dorongan dari orang terdekat misalnya guru. Prestasi belajar juga berkontribusi terhadap keyakinan diri siswa. Ada seorang siswa yang bercerita kepada peneliti bahwa nilai dalam bidang akademik kurang baik dan hal itu membuat ia menjadi kurang yakin dengan semua tugas yang telah dikerjakan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan positif antara stresor akademik dan prokrastinasi akademik terhadap keyakinan diri. Koefisien determinasi kedua variabel independen (stresor akademik dan prokrastinasi akademik) adalah 20% terhadap keyakinan diri dimana artinya adalah variabel stresor akademik dan prokrastinasi akademik memberikan kontribusi atau sumbangan sebesar 20% terhadap keyakinan diri.

5.2 Saran

1. Kepala sekolah

Kepala sekolah diharapkan dapat bekerja sama dalam merencanakan pelaksanaan program pengembangan kegiatan-kegiatan di sekolah, khususnya dalam hal akademik untuk mengelola stres dan perilaku prokrastinasi siswa.

2. Guru BK

Guru BK diharapkan dapat bekerja sama dengan kepala sekolah dan guru bidang studi untuk membuat dan melaksanakan program-program bimbingan dalam mengelola stres siswa dan cara untuk mengatasi perilaku prokrastinasi. Program bimbingan yang diberikan dapat dilakukan dengan memberikan layanan informasi, memberikan pendampingan seperti bimbingan individual atau bimbingan kelompok kepada siswa.

3. Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Atma Jaya

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling, diharapkan membuat program-program bimbingan konseling misalnya mengembangkan keterampilan dalam membuat program bimbingan atau program pelatihan tentang cara belajar yang efektif, meningkatkan motivasi belajar, mengembangkan bakat dan minat, atau tentang meningkatkan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiny, L. (2008). *Perbedaan self-efficacy*. Diunggah dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/126018-155.2%20AND%20p%20-%20Perbedaan%20Self-Efficacy%20-%20Literatur.pdf>.
- Angolla, L. E., & Ongory, H. (2009). *An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana*. Educational Research and Review Vol. 4 (2), pp. 063-070.
- Bandura. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura. (1986). *Social foundation of thought and action: a social cognitive theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Handayani, S. W. R. ,& Suharnan. (2012). *Konsep diri, stres, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. 1, No. 2, 114-121.

- Ifdil.(2012). *Stresa kademik*. Pusat Referensi Konseling. Diunggah dari http://konselingindonesia.com/index.php?option=com_alphacontent§ion=4&cat=16&task=view&id=379&Itemid=144
- Ifiandra. (2014). *Penanganan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengahatas: konsep dan aplikasi*. Diunggah dari [http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. PSIKOLOGI PEND DAN BIMBINGAN/197211241999031-ILFIANDRA/Prokrastinasiakademik-siswaSMAx.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/197211241999031-ILFIANDRA/Prokrastinasiakademik-siswaSMAx.pdf)
- Widyari, H. (2011). *Hubungan control diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP*. Diunggah dari <http://repository.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1199/1/10507112.pdf>.
- Wisantyo, N.I. (2010). *Stres pada siswa SMAN 3 Semarang ditinjau dari efikasi diri akademik dan jenis kelas*.Diunggah dari <http://eprints.undip.ac.id/10959/1/ringkasan.pdf>.
- Wilks, S. (2008). *Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work students*. Advances in Social Work Vol. 9 No. 2 (Fall 2008), 106-125.
- <http://rumahradhen.wordpress.com/materi-kuliahku/semester-iii/perilaku-dalam-berorganisasi/pengertian-stres-dan-jenis-jenis-stres/http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/37993/4/Chapter%20II.pdf>